

Knackiger Pasta-Salat

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	715 kcal/ 3007 kJ		
Eiweiß:	33,3 g	Fett:	22,9 g
Kohlenhydrate:	93,6 g		

Zubereitung:

1. Für das Dressing Joghurt, Essig, Oliven, 1 Esslöffel Thymianblättchen und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.

2. Die Pasta in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Abtropfen lassen. Thunfisch auseinander zupfen. 2/3 der Walnüsse grob hacken. Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden, alles mit den Nudeln vermengen.

3. Vor dem Servieren das Dressing hinzufügen und gut mischen. Mit dem restlichen Thymian und den Walnusskernen bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen :

100 g	fettarmer Joghurt
2 – 3 EL	Weißweinessig
2 EL	schwarze Oliven, gehackt
2 EL	Thymianblättchen
1	kleine Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
250 g	Penne
1	kleine Dose Thunfisch ohne Öl (Abtropfgewicht 65 g)
50 g	kalifornische Walnusskerne
1	kleine Paprikaschote, rot